

TODO O CUIDADO É POUCO...

Na estrada ou na rua, **as crianças são utilizadores vulneráveis** pelas suas características:

- A sua pequena **estatura impede-a de visualizar todo o ambiente** rodoviário e, muitas vezes, de ser vista pelos condutores.
- Tem dificuldade em concentrar a atenção simultaneamente em vários estímulos;
- O seu **comportamento** é dominado pelas emoções, podendo, por vezes, ser **imprevisível e imprudente**;
- Tem uma **fraca noção do perigo**, das distâncias e das velocidades, desconhecendo ou subestimando riscos.
- **Imita o comportamento dos adultos**. Se aqueles que lhe são mais próximos não cumprem as normas de segurança, a criança julga que nada lhe acontece se proceder da mesma maneira.



É BOM
LEMBRAR QUE...



O risco de acidente para as crianças é maior em tempo de aulas.

Na estrada, na passagem para peões, no passeio ou no carro não deixamos de ser nós mesmos, muito embora desempenhemos vários papéis! Para o fazermos da melhor forma, há que **cumprir regras essenciais**.

umas conhecemos desde pequenos, outras serão novidades que iremos respeitar e ajudar os amigos a cumprir.

Podemos encontrá-las neste folheto!

Leia-o com amigos, professores e família para, juntos, promovermos a segurança rodoviária no nosso País!

O seu comportamento é muito importante!
Obrigada por contribuir para a segurança rodoviária em Portugal.

SEGURANÇA RODOVIÁRIA

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS



Em Portugal, todos os anos, cerca de 3000 crianças até aos 14 anos são vítimas de acidentes rodoviários. Estes são a principal causa de morte na infância e adolescência*

*Fonte: OMS (European Report on Child Injury Prevention, 2008)

ANSR
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Parque de Ciências e Tecnologia de Oeiras
Avenida de Casal de Cabanas,
Urbanização de Cabanas Golf, n.º 1
Tagus Park | 2734-507 Barcarena

Linha Geral:
214 236 800 (das 09:00 às 18:00)

Facebook ANSR:
<https://www.facebook.com/ansegurancarodoviaria>

www.ansr.pt

www.ansr.pt

ANSR
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

PEÃO

CIRCULAR A PÉ

Quando **andamos a pé**, é importante que o façamos pelo passeio ou pela berma, do **lado contrário ao sentido do trânsito**. Também devemos estar **atentos e abrandar o passo quando passamos junto a saídas, como garagens**, pois pode sair um carro inesperadamente. Devemos usar roupas claras ou refletoras, principalmente à noite, para sermos vistos mais facilmente, evitando assim acidentes. Se andarmos de skates ou patins, devemos ter em consideração que há locais próprios para o fazermos e que não os devemos usar caso incomodemos os outros ou possamos magoar alguém.

COMO ATRAVESSAR

Antes de atravessar, devemos olhar primeiro para a esquerda e depois para a direita, sempre em locais de boa visibilidade, certificando-nos que é seguro e que não vem nenhum veículo. O mais prudente é **fazê-lo nas passagens para peões e, se houver sinais luminosos (semáforos), atravessar apenas quando o sinal estiver verde para os peões**. Nunca o devemos fazer a correr e temos de ter em conta a distância e a velocidade dos veículos.



PASSAGEIRO

TRANSPORTES PÚBLICOS

Devemos esperar pelo transporte público nas paragens, sem sair do passeio ou berma e nunca na estrada. Para subir ou descer do autocarro, temos de esperar que este pare completamente. Quando queremos atravessar **depois de sair do transporte público, devemos esperar que ele se afaste primeiro para o fazer em segurança.**



NO AUTOMÓVEL

Todos sabemos, mas é sempre bom recordar que **até aos 12 anos, devemos viajar no banco de trás.**

A nossa segurança depende muito do condutor, por isso é importante não o distrair. **Devemos manter-nos sentados**, sem pôr a cabeça ou os braços de fora da janela. Assim também estamos a contribuir para uma condução segura!

A utilização de **dispositivos de retenção é obrigatória** para quem viaja de automóvel, mesmo que por pouco tempo – no caso dos adultos, os cintos de segurança, e das crianças, os sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios), devendo a sua utilização ser supervisionada por um adulto.

Sempre que quisermos **entrar ou sair do automóvel, devemos fazê-lo pelo lado do passeio ou berma**, para estarmos protegidos dos veículos que circulam na faixa de rodagem

CONDUTOR

BICICLETAS

Andar de bicicleta é divertido, mas é preciso cumprir algumas regras para evitar acidentes. Devemos escolher, sempre que possível, trajetos e horas seguros para pedalar, evitando os de maior tráfego ou quando a visibilidade é menor. A velocidade a que circulamos deve ser adequada ao piso e ao local. **Na estrada, podemos pedalar lado a lado, mas nunca mais de duas bicicletas, e devemos circular pela direita.**

Para estarmos sempre em segurança, há que evitar brincadeiras e comportamentos arriscados, como tirar as mãos do guiador ou fazermos-nos rebocar. **Devemos sinalizar todas as manobras** (reduzir a velocidade; parar; voltar para a esquerda/direita; ultrapassar) para que os outros conheçam a nossa intenção e não sejam apanhados desprevenidos, e manter distâncias seguras dos veículos da frente e dos lados.

O uso de dispositivos de segurança (capacete, luvas, joelheiras e cotoveleiras) é essencial para a nossa proteção. Não menos importante é a **iluminação**, principalmente à noite. Se também usarmos roupas claras com faixas refletoras estamos a fazer com que os outros nos vejam com mais facilidade, prevenindo assim eventuais problemas.

É muito importante cuidarmos da nossa bicicleta (**pneus, travões, altura do selim e guiador, iluminação, etc.**) e garantirmos que tudo está em perfeitas condições antes de pedalarmos.



